

청년의 자아존중감과 사건 정서에 따른 자기존중기억의 인출 양상*

Received: January 12, 2021
Revised: April 11, 2021
Accepted: May 24, 2021

김영경
충북대학교 인간심리연구소/ 학술연구교수

교신저자: 김영경
충북대학교 인간심리연구소,
충북 청주시 서원구 충대로 1

Recall Pattern of Self-Esteem Memory
Based on Self-Esteem and an Event's Emotional Valence
in Younger Adults

E-MAIL:
ykkwhite@hanmail.net

Young-Kyoung Kim
Research Institute for the Human Mind, Chungbuk National University/
Research Professor

© Copyright 2021. The
Korean Journal of
Developmental Psychology.
All Rights Reserved.



* 이 논문은 2019년 대한민국
교육부와 한국연구재단의 지원을
받아 수행된 연구임
(NRF-2019S1A5B5A02041080).

ABSTRACT

본 연구는 청년을 대상으로 자아존중감과 사건 정서에 따라 자기존중기억의 회상 양상에 어떤 차이가 나타나는지 알아보기 위해 수행되었다. 연구 참가자는 대학생 84명이었으며 긍정적 및 부정적 자기존중기억을 각 세 가지씩 회상하도록 하여 자전적 인터뷰(AI)의 평가법으로 기억 특성을 분석하였다. 그 결과, 자아존중감이 높은 청년은 낮은 청년보다 자신의 경험에 대한 기억이 유의하게 선명하였고 더 많은 단어로 더 긴 시간 동안 자기 경험을 말하면서 경험에 관련된 자신 및 타인에 대한 정보를 더 많이 회상하였다. 또한 자아존중감이 낮은 청년은 높은 청년보다 부정적 사건에 대한 정서 강도가 더 큰 것으로 나타났다. 그리고 자아존중감의 고저에 상관없이 청년은 긍정경험보다 부정경험에서 나의 정보를 더 많이 회상하였고 긍정적 경험보다 부정적 경험 후에 정서 및 사고 변화가 더 컸으며, 부정적 경험은 성취보다 사회적 관계라는 주제에 초점이 더 맞추어져 있었다. 이러한 결과는 청년에게 자전적 기억의 자기향상기능이 작동한다기보다 부정적 경험의 영향이 크며, 자아존중감이 낮은 청년은 부정적 사건에 대한 강한 부정 정서로 인해 자기개념 손상이 클 수 있음을 시사한다.

주요어 : 자전적 기억, 자아존중감, 사건 정서, 자기향상기능, 자기 개념

자전적 기억(autobiographical memory)은 자신의 삶에 관한 개인적인 기억을 말하며, 우리가 어떤 경험을 했고 그 경험을 어떻게 기억하는가는 자기 평가, 정서, 사고, 행동 등에 영향을 미친다. Pillemer(1992)는 자전적 기억의 회상을 통해 얻을 수 있는 것을 세 가지 범주로 제안했다. 첫째는 우리가 자전적 기억을 통해 과거를 이해하고 현재의 문제를 해결할 뿐만 아니라 미래를 예측할 수 있으므로 사고와 행동의 방향을 잡아주는 지시적(directive) 기능이다(Baddeley, 1987; Cohen, 1998; Lockhart, 1989). 둘째, 우리는 시간이 경과해도 일관된 자기상을 유지하는데, 과거 경험을 통한 자기에 대한 지식이 자기의 연속성을 가능하게 해 주는 자기(self) 기능을 한다(Barclay, 1996; Conway, 1996). 셋째, 사회적 관계에서 자전적 기억은 자기에 대한 정보를 제공하고 대화의 소재가 되므로 사회적 유대를 발달시키고 유지하는 역할을 하는 사회적(social) 기능이 있다(Cohen, 1998; Pillemer, 1992).

자전적 기억의 기능 중 자기 기능은 자기개념(self-concept)과 밀접한 관계가 있으며 자기개념은 지금까지 지속되어 온 자기로, 현재의 자기를 정의하는 것이다. Campbell 등(1996)은 자기개념을 자기 관련 정보 처리를 조절하는 역동적이고 조직화된 지식 구조로 보았으며 자신이 기억하고 있는 경험을 토대로 형성된다고 하였다. Wilson과 Ross(2003)도 개인이 과거에 경험한 사건이 자기개념의 기반이 된다고 하였는데, 현재의 신념이나 목표가 과거에 경험한 사건에 대한 평가에 영향을 주므로 자전적 기억과 자기개념은 상호 연결되어 영향을 미친다는 점을 강조하였다. 이러한 이유로 Conway와 Pleydell-Pearce(2000)는 자전적 기억을 자기의 일부로 보았고 자전적 기억이 자기의 연

속성을 지지하고 증진시키며 자기를 발달시킬 수 있다고 주장하였다. 자전적 기억은 매우 정서적이며(Bluck, Alea, Haberman, & Rubin, 2005) 개인의 목표와 가치에 관한 정보를 담고 있으므로 자신이 중요하게 생각하는 목표이거나 자기 지식에 일치하는 정보를 담고 있는 사건이라면 쉽게 접근될 수 있다. 나는 누구인가를 생각할 때 개인에 대한 신념과 지식은 구체적인 경험의 기억에 근거를 두고, 개인의 목표, 이미지, 신념과 일치하는 정보가 우선적으로 부호화·유지·인출된다(Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Conway, Singer, & Tagini, 2004), 따라서 자전적 기억으로 자기개념에 접근하는 방식은 합리적이며 효과적이다. 자전적 기억이 정체성, 자아존중감, 자기 평가, 자기 향상 등과 관련하여 자기개념의 형성, 발달, 유지 등을 탐색하는 데 유용한 도구임에도 불구하고(Chessell, Rathbone, Souchay, Charlesworth, & Moulin, 2014; Demiray & Bluck, 2011; Rathbone & Steel, 2015; Waters, 2014) 활용 가치에 비해 자전적 기억 연구는 활발하지 못한 실정이다.

자기개념에는 ‘나는 누구인가?’라는 자기에 대한 지식뿐만 아니라 ‘나는 나에 대해 어떻게 느끼는가?’라는 자신에 대한 평가가 포함되어 있다(Campbell et al., 1996). 우리는 흔히 과거의 나보다 현재의 나에 대해 더 좋게 평가한다. 경험이 쌓이면서 더 나은 방향으로 발전할 가능성이 크고, 과거의 자기는 부족하고 잘못된 사고나 행동을 했더라도 현재의 자기는 그때보다 나은 사람이 되어 있다고 생각하는 경향이 있다. Ross와 Wilson(2000, 2002)은 부정적인 기억이나 과거의 실패보다 긍정적인 기억이나 과거의 성공을 현재의 자기와 심리적으로 더 가깝게 지각함으로써 호의적인

자기개념을 유지하는 이러한 현상을 시간적 자기 평가 이론(theory of temporal self-appraisal)으로 설명하였다. 사람들은 본인이 희망하는 현재의 자기를 유지하거나 향상시키기 위해 자전적 기억을 인출하는 동안 기억을 보는 관점을 변경하게 되는데, 이처럼 과거 경험과 현재 간 거리가 주관적으로 바뀌는 것은 자전적 기억의 자기 향상에 기반을 둔다는 것이다. 자기 자신에 대해 긍정적으로 느꼈던 사건을 부정적인 느낌을 주었던 사건보다 심리적으로 가깝게 여기며 더 잘 기억함으로써, 즉 긍정편향을 보이면서 긍정적인 자기 개념을 유지·증가시키는 경향이 있는데 이것이 자전적 기억의 자기향상기능이다.

Demiray와 Janssen(2015)은 온라인을 통해 18세부터 80세의 참가자를 대상으로 중요한 사건 일곱 가지를 생각하게 한 후, 회상한 사건에 대한 심리적 거리를 질문하는 방식으로 자전적 기억의 자기향상기능에 대해 연구하였다. 그 결과, 부정적인 기억보다 긍정적인 기억과의 심리적 거리가 더 가까운 것으로 나타나 긍정적인 자전적 기억이 긍정적 자기개념에 기여한다는 것을 보여주었다. D'Argembeau와 Van der Linden(2008)은 18~55세의 남녀에게 네 가지 사건을 기억하고 기억에 관련된 현상학적 특성을 7점 척도로 평가하도록 하였는데, 사람들은 부정적인 사건보다 긍정적인 사건을 더 상세히 기억하는 긍정편향이 나타나 자전적 기억의 자기향상기능을 볼 수 있었다. 그러나 긍정편향이 항상 나타나는 것은 아니다. Comblain과 동료들(2005)의 연구에서는 청년과 노인을 대상으로 긍정적 사건, 부정적 사건, 중립적 사건을 두 가지씩 회상하도록 하여 세부사항을 얼마나 잘 기억하고 있는지를 비교한 결과, 청년과 노인 모두 중립적 사건보다 정서적 사건의 회상량이 많았으나

긍정사건과 부정사건 간 회상량 차이는 나타나지 않았다.

우리가 사건을 기억할 때 그 일이 일어난 때와 장소, 현장에 있었던 사람, 당시의 정서, 당시에 들었던 소리나 언어, 냄새 등 마음속에 떠오르는 것이 의식화된(Rubin, Schrauf, & Greenberg, 2003). 그래서 사건을 기억하는 동안 경험하게 되는 감각, 맥락, 어의, 정서 등을 결합하는 것은 과거를 정신적으로 재경험하는 것이 된다(Conway, 2005; Tulving, 2002). 이 재경험은 다시, 그것이 실제로 정확하든 정확하지 않은 기억의 지각된 진실이나 주관적 진실에 영향을 미치고 자기 개념 형성에서 힘을 갖게 된다(D'Argembeau & Van der Linden, 2008). 감각이나 맥락, 정서적 특징을 아주 상세히 담고 있는 기억은 자기에 대한 핵심적인 신념을 예증해 주는 정보를 많이 제공한다. 자기개념의 긍정성을 유지하거나 증가시키려는 욕구는 '기억하기'에 연관된 현상학적 경험에 강한 영향력을 행사하여 자기의 좋은 면을 보여주는 사건의 기억을 더 상세하게 구성하게 된다. 이러한 과정에서 기억의 현상학적 질은 의심할 바 없이 중요한 역할을 하며 자기상 형성에 기여한다. 흠어진 일화를 더 상세하게 기억하고 정서를 재경험하며 그것이 실제라는 믿음을 강하게 갖는다면 과거의 경험은 긍정적인 자기관에 기반한 가치 있는 자원을 제공하는 것이다. 이러한 자기 관련 일화에 대한 기억의 현상학에서의 편향은 사람들이 긍정적인 자기상을 증가시키거나 유지하기 위해 사용하는 중요한 심리학적 기제이다(Leary, 2007; Sedikides & Green, 2000).

자전적 기억의 현상학적 특성 측정은 Johnson과 동료들(1988)이 생생함, 세부사항의 양, 시각, 후각, 맛, 시간, 위치, 인물, 사물, 줄거리, 정서, 환

경, 개인적 중요성, 사고, 언어 등 16가지 차원으로 구성된 기억특성설문지(Memory Characteristics Questionnaire, MCQ)로 기억을 평가한 것으로 거슬러 올라간다. 그 후에 Levine 등(2002)이 기억의 질을 선명성, 중요성, 시연, 정서가, 사고 및 정서 변화 등으로 MCQ를 개작하였으며 자전적 인터뷰(Autobiographical Interview, AI)를 개발하여 인터뷰 방식을 제시하고 그 인터뷰의 녹취록을 때, 장소, 지각, 사고 및 정서 등으로 분류하여 분석하였다. Rubin 등(2003)은 MCQ의 척도 외에 정확성, 사건의 발생 빈도, 설득 가능성 등이 추가된 자전적 기억 설문지(Autobiographical Memory Questionnaire, AMQ)를 제작하였다. 그리고 사회공포증 환자의 자전적 기억 특성을 알아보기 위해 MCQ에 자기 참조 정보 및 기타 참조 정보 척도가 추가되기도 하였는데(D'Argembeau, Linden, Acremont, & Mayers, 2006), 개정된 척도를 통해 사회공포증 환자는 사회적 사건에 대한 기억의 감각적 세부 정보는 적지만 자기 참조 정보가 많고 관찰자 관점에서 사회적 상황을 보면서 마치 외부에서 자신을 보듯 한다는 것을 보여주었다. 그 후에 D'Argembeau와 Linden(2008)은 자기 참조 정보를 보다 정밀하게 평가하기 위해 세 가지 항목, 즉 그 사건이 일어나는 동안 개인이 했던 일과 말, 생각으로 세분화하였고 그 결과, 부끄러운 기억보다 자랑스러운 기억에 현상적 특성의 세부사항이 더 많은 것으로 나타났다.

자전적 기억에 대한 심리적 거리를 통해 자전적 기억이 자기개념에 미치는 변인을 탐색한 국내연구에서는 청년과 노인에게 자신에 대해 현저하게 긍정적으로 또 부정적으로 느꼈던 사건에 대한 기억, 즉 자기존중기억(self-esteem memory)을 회상하도록 하고, 그 사건에 대한 심리적 거리에 영향을

미치는 요인을 살펴보았다(김영경, 김혜리, 2019). 심리적 거리는 Demiray와 Janssen(2015)과 같이 '그 사건이 언제 일어난 것처럼 느껴지는지', '그 사건 속의 나는 현재의 나와 얼마나 가깝게 느껴지는지', '그 사건이 얼마나 친숙하게 느껴지는지'를 각각 7점 척도로 평가하도록 하였다. 기억과 자기개념의 역학 속에서 심리적 거리가 가깝다는 것은 그 사건 속의 긍정적 또는 부정적인 '나'가 나에 대한 지식이 되어 자기개념에 통합될 수 있다는 의미가 된다. 연구 결과, 청년은 사건의 생생함이나 시연, 새로움 등과 같은 기억의 질 외에 자아존중감 수준이 사건에 대한 심리적 거리에 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 청년은 자아존중감이 낮을수록 부정적인 사건을 심리적으로 가깝게 느낌으로써 부정적 경험이 부정적 자기개념으로 연결되는 데 자아존중감의 역할이 있음을 말해주었다. 자아존중감은 청년의 주요 관심 주제인 능력(Mckay & Fanning, 2000; Rosenberg & Rogenberg, 1978) 및 관계(Orth, Robins, & Widaman, 2012)와도 관련이 있으므로, 청년의 자존감 수준과 사건 정서에 따라 경험을 어떻게 회상하는지를 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

자아존중감은 자기에 대한 전체적인 태도(Brown, 1993)이거나 자기 도식(Story, 1998)이며, 자기 경험을 회상하는 데 매우 유사한 방식으로 영향을 줄 수 있는 개인적 신념 혹은 이론이다(Epstein, 1973). Christensen 등(2003)은 자아존중감이 높은 사람은 자기를 확대시키는 방식으로 경험을 회상하여 자신은 강점과 재능을 갖추고 있고 매력적이라는 믿음이 있는 반면, 자아존중감이 낮은 사람은 자신을 훼손하는 방식으로 경험을 회상하여 자신이 덜 유능하고 평범하다는 믿음이 작동한다고 주장했다. 이와 같이 자아존중감은 개인

적 경험에 대한 기억에 영향을 미치고, 자아존중감으로 인한 기억의 차이가 자아존중감이 유지될 수 있는 하나의 기제가 될 가능성이 제기되었다. 이러한 가정은 대체로 실험실 과제로 검증되었는데 자아존중감이 높은 사람은 바람직하지 않은 성격에 대한 반응을 실제보다 더 긍정적으로 회상하는 반면(Story, 1998), 자아존중감이 낮은 사람은 더 부정적으로 기억하는 것으로 나타났다(Shrauger, 1975).

본 연구는 청년을 대상으로 자아존중감에 따라 자기 경험을 어떻게 회상하는지를 알아보기 위해 수행되었다. 구체적으로 기술하면 주 연구 목적은 자아존중감의 고저 및 사건 정서에 따라 사건에 대한 기억의 질과 세부항목 회상량에 차이가 나타나 는지를 알아보는 것이었으며, 추가적으로 자기존중 기억의 사건을 구술하는 시간 및 단어 수 그리고 사건의 주제에 차이가 있는지 살펴보았다.

방 법

연구대상

참가자는 C대학교에서 공고 및 연구 참가자 시

스템을 통해 모집한 대학생이며 총 103명이 참가 하였다. 자아존중감 검사 점수가 자아존중감 고저 집단 기준에 해당되지 않거나 기억에 영향을 미치는 정서인 우울을 측정하는 검사 점수가 24점 이상인 참가자는 제외되었다. 또한 회상한 사건의 구술 내용이 피상적이고 구체성이 결여된 경우도 제외하여 최종적으로 분석에 포함된 인원은 84명이었 다. 자아존중감 고저 기준은 심리학 교양과목을 수강하는 193명에게 자아존중감 검사를 실시한 결과, 상위 30%, 하위 30%에 해당하는 점수가 각각 41 점, 32점으로 나타나 자아존중감 고집단은 41점 이상, 저집단은 32점 이하로 규정하였다. 참가자 특성은 표 1과 같다.

측정도구

자기존중기억 회상 과제

참가자가 지금까지 경험한 사건 중에 자신을 매우 긍정적으로 또 매우 부정적으로 느꼈거나 생각 한 일을 세 가지씩 총 여섯 가지를 회상하도록 하였다. 일반적인 자전적 기억 연구 방법에 따라 사건은 구체적인 시간과 장소가 있는 것으로 하루 이상 지속되지 않아야 하며 최근 6개월 이내의 사건 은 제외되었다. 마치 사건이 현재 진행 중이고 사

표 1. 참가자 특성

	자아존중감 저집단		자아존중감 고집단		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
n(남/여)	40 (20/20)		44 (22/22)		
연령	21.85	1.96	21.64	2.13	.48
자존감	26.95	3.73	44.34	2.69	-24.67***
우울	15.10	5.46	4.57	3.54	10.58***

****p*<.001

람과 대상이 여기에 있는 것처럼 생각하면서 가능한 세부적인 사항을 많이 기억하도록 하였다. 회상 절차는 Levine 등(2002)이 개발한 자전적 인터뷰(Autobiographical Interview, AI)에 따라 참가자의 자유회상이 끝난 후, 기억의 특성 평가 항목에 있으나 인출되지 않은 내용에 대해 질문하여 확인하였다.

기억의 특성 평가

기억의 특성은 Levine 등(2002)에 따라 인터뷰 내용 및 기억의 질을 평가하였다. 내용 평가는 참가자의 동의 하에 녹음된 인터뷰 녹취록을 사용하여 기억 구성 요소의 범주별로 내용을 분류함으로써 회상량을 측정하였고, 기억의 질은 참가자가 사건 구술 후에 각 사건에 대해 5점 척도로 평가하였

표 2. 기억 특성 평가 척도

세부 범주		평가 내용	
일화 정보	세부사건	해프닝, 개인의 존재, 날씨	
	감각	시각·청각·후각·미각·촉각적 세부사항, 신체자세, 지속시간	
	장소	도시, 거리, 건물, 방 등	
	때	연도, 월, 일, 계절, 요일, 시각	
녹취록으로 범주별 회상량을 평가	자기 정보	언어	이 사건에 관련하여 내가 했던 말
		행동	이 사건에 관련하여 내가 했던 행동
		정서	이 사건에 관련된 정서 상태
		사고	이 사건에 관련된 나의 생각
타인 정보	언어	이 사건에 관련하여 타인이 했던 말	
	행동	이 사건에 관련하여 타인이 했던 행동	
	정서	이 사건에 관련된 타인의 정서 상태	
비일화 정보	의미	상식, 역사적 사실, 장기간 지속되는 상태	
	반복	이미 언급한 내용의 재언급	
	기타	메타기억, 무관련 내용	
리커트척도 점수로 평가	기억의 질	선명함	이 사건을 기억할 때 다시 체험하는 느낌
		정서강도	이 사건에 대한 긍/부정적 정서의 강도
		시연	이 사건에 대해 생각하거나 말하기
		중요성	내 인생에서 이 사건의 중요성
		변화	이 사건으로 인한 감정 및 생각의 변화
		일화 정보	이 사건이 발생한 때, 장소, 감각, 세부사건 등의 기억 정도
		자기 정보	이 사건에 관련된 나의 언어, 행동, 정서, 생각의 기억 정도
타인 정보	이 사건에 관련된 타인의 언어, 행동, 정서의 기억 정도		

다. 회상량을 평가하는 구술 내용의 분류 기준은 Levine 등(2002)이 사건이 발생한 때와 장소, 감각, 세부사항, 사고 및 정서 등의 일화적 범주 및 의미기억, 반복, 기타 등 비일화 범주를 제시하였는데, 본 연구에서는 자존감 고저에 따른 기억 내용을 보다 구체적으로 살펴보아야 할 필요에 따라 D'Argembeau 등(2006)이 개인의 특성을 면밀히 보기 위해 사용한 자기 참조 정보 및 기타 참조 정보 범주를 추가로 적용하였다. 기억의 질 역시 Levine 등(2002)이 제시한 다섯 가지 요소, 즉 기억의 선명함, 정서 강도, 중요성, 시연, 사건으로 인한 감정이나 사고의 변화를 사용하였다. 이에 회상량 측정에서 주요 범주인 일화 정보, 나와 타인에 관한 정보에 대해서는 리커트척도 측정법으로도 반복 검증하고자 추가하였다. 범주 분류는 평가자 간 일치도가 90% 이상이었으며 일치하지 않는 경우에는 논의를 통해 결정하였다. 기억 특성 평가 내용은 표 2에 제시하였다.

자기존중기억의 주제 분류

Woike와 Mcleod, Goggin(2003)의 분류법으로 성취와 관계가 주요 범주이다. 성취는 개인이 우수하다고 생각하는 기준을 충족시키는 것을 말하며 성취의 긍정적 예는 성공, 완수, 성취, 인정 등이고 목표 달성의 좌절이나 실패 등이 부정적 예이다. 관계는 타인과의 관계에 관련되는 경험으로 즐거운 사회 경험, 사랑, 친밀함, 우정, 이해, 사회적 수용 등이 긍정적 예이며, 부정적 예는 배신, 불신, 사회적 거부, 부정직, 이해 부족 등이다. 두 가지 범주의 내용이 모두 포함되면 성취 및 관계로 분류되며 두 범주 어느 것에도 속하지 않으면 기타로 분류된다. 범주 분류는 평가자 간 일치도가 90% 이상이었다.

자아존중감(Rogenberg Self Esteem Scale, RSES)

Rogenberg(1965)가 전반적인 자아존중감을 측정하기 위해 개발한 척도로, 긍정 및 부정적 자아존중감 문항이 5개씩, 총 10개 문항으로 구성되어 있다. 5점 척도로 평가하며 점수가 높을수록 자아존중감이 높다.

벡 우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)

Beck(1967)이 우울 수준을 평가하기 위해 개발한 자기 보고형 도구로 총 21개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 0~3점으로 반응하게 되어 있어 총점 범위가 0~63점이며 점수가 높을수록 우울감이 높다.

연구절차

참가자는 먼저 자아존중감검사 및 우울검사에 응했으며 참가 조건에 해당되면 이름, 연령, 성별, 관계망 등 인구통계학적 질문에 답했다. 그 다음, 자기 자신에 대해 매우 긍정적으로 또 부정적으로 느꼈던 사건을 각 세 가지씩, 총 여섯 가지 사건을 회상하였는데, 긍정 및 부정 사건의 회상 순서가 구술 내용에 미칠 수 있는 영향을 고려하여 참가자의 절반은 긍정적 사건 세 가지를, 나머지 절반은 부정적 사건 세 가지를 먼저 구술하도록 하였다. 참가자는 구술 후에 각 사건에 대한 기억의 질을 평가하였으며, 구술 내용은 참가자의 동의 하에 녹음하였다. 모든 절차를 거치는 데 소요되는 시간은 개인차가 있었으나 대체로 40~60분이었다.

분석방법

자아존중감 저집단과 고집단 참가자의 특성을 비교하기 위해 *t* 검정을 실시하였고, 자아존중감과 사건의 정서에 따른 담화의 특성 및 기억 특성의 차이를 알아보기 위해 2(자아존중감: 고/저) × 2(사건 정서: 정/부) 변량분석을 실시하였다. 또한 구술한 사건의 주제를 살펴보기 위해 χ^2 검정을 실시하였으며 모든 통계분석은 SPSS 18을 사용하였다.

결 과

담화의 특성

자아존중감과 사건 정서에 따른 담화의 차이를 알아보기 위해 담화에 산출된 단어 수 및 담화시간에 대한 이원변량분석을 실시하였고, 담화의 단어 수와 담화 시간의 평균과 표준편차는 표 3에 제시하였다. 변량분석 결과, 담화 단어에 대해서는 자아존중감의 주효과($F(1, 164)=8.76, p<.01$)가 나타났으며 사건 정서의 주효과($F(1, 164)=1.41, ns$)와

자아존중감과 사건 정서 간 상호작용($F(1, 164)=.63, ns$)은 나타나지 않았다. 담화 시간에서도 자아존중감의 주효과($F(1, 164)=4.16, p<.05$)가 나타났으나 사건 정서의 주효과($F(1, 164)=2.18, ns$)와 자아존중감과 사건 정서 간 상호작용($F(1, 164)=.55, ns$)은 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 자아존중감이 높은 사람이 낮은 사람보다 담화 시간이 더 길고 발화 단어 수가 많다고 할 수 있다.

자아존중감과 사건 정서에 따른 기억의 질

자아존중감과 사건 정서에 따라 리커트 척도로 평가한 기억의 특성에 차이가 있는지를 알아보기 위해 기억의 질에 대한 이원변량분석을 실시하였고, 기억의 특성을 나타내는 구성 요소의 평균과 표준편차는 표 4에 제시하였다. 변량분석 결과, 중요성에 대해서도 자아존중감의 주효과($F(1, 164)=2.25, ns$)와 사건정서의 주효과($F(1, 164)=2.08, ns$), 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과($F(1, 164)=1.45, ns$) 모두 통계적으로 유의하지 않았다. 정서 강도에 대해서는 자아존중감의 주효과($F(1, 164)=.41, ns$)와 사건정서의 주효과($F(1, 164)=.99, ns$)는 없었고 자아존중감과 사건정서의 상호작용

표 3. 자아존중감과 사건 정서에 따른 담화 특성의 평균과 표준편차

사건정서	요인	자존감 저집단		자존감 고집단	
		M	SD	M	SD
긍정	단어	593.30	246.58	735.00	250.90
	시간	528.53	160.48	597.36	162.93
부정	단어	668.03	236.01	749.80	243.39
	시간	583.43	147.35	615.50	168.26
전체	단어	1261.33	459.80	1484.80	442.52
	시간	1111.95	284.67	1212.86	291.25

표 4. 자아존중감과 사건 정서에 따른 기억의 질의 평균과 표준편차

사건정서	구성 요소	자아존중감 저집단		자아존중감 고집단	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
긍정	중요성	11.55	2.04	12.41	1.78
	정서 강도	11.08	1.94	11.68	1.97
	선명성	10.73	2.17	11.75	2.28
	시연	8.13	2.74	8.91	2.74
	감정·사고 변화	10.55	2.06	10.98	2.46
	일화 정보	11.25	2.15	11.98	1.62
	자기 정보	11.28	1.95	12.41	1.52
	타인 정보	10.30	2.32	11.70	2.16
부정	중요성	11.48	2.22	11.57	2.17
	정서 강도	12.05	1.62	11.32	2.33
	선명성	11.18	2.28	11.89	1.86
	시연	8.20	2.57	8.39	2.97
	감정·사고 변화	11.58	1.96	11.48	2.41
	일화 정보	11.50	2.15	11.82	1.93
	자기 정보	11.85	1.88	12.64	1.71
	타인 정보	11.33	2.11	11.77	2.11

효과[$F(1, 164)=4.74, p<.05$]가 나타났다. 상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위해 자아존중감에 따른 단순주효과 변량분석을 실시한 결과, 긍정사건에서 자아존중감 저집단과 고집단의 정서 강도 차이는 미미하였고[$F(1, 82)=2.01, ns$], 부정사건에서도 자아존중감 저집단과 고집단의 정서 강도 차이가 나타나지 않았다[$F(1, 82)=2.74, ns$]. 사건 정서에 대한 단순주효과 변량분석을 실시한 결과, 자아존중감 고집단에서는 긍정사건과 부정사건의 정서 강도의 차이가 통계적으로 없었으나[$F(1, 82)=.62, ns$], 자아존중감 저집단에서 긍정사건과 부정사건의 정서 강도의 차이가 통계적으로 유의하였다[$F(1, 82)=5.96, p<.05$]. 따라서 자아존중감이 낮은

사람은 긍정사건보다 부정사건에 대한 정서 강도가 더 높다고 할 수 있다.

선명성에서는 자아존중감의 주효과[$F(1, 164)=6.83, p<.05$]가 나타났으나 사건정서의 주효과[$F(1, 164)=.78, ns$]는 나타나지 않았으며, 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과[$F(1, 164)=.22, ns$]도 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 자아존중감이 높은 사람이 낮은 사람보다 사건에 대한 선명도가 더 높다고 할 수 있다. 시연에서는 자아존중감의 주효과[$F(1, 164)=1.29, ns$]와 사건정서의 주효과[$F(1, 164)=.28, ns$]가 나타나지 않았으며, 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과[$F(1, 164)=.49, ns$]도 통계적으로 유의하지 않았다. 감

정 및 사고 변화에 대해서는 자아존중감의 주효과 [$F(1, 164)=.23$, ns]는 나타나지 않았으나 사건정서의 주효과 [$F(1, 164)=4.84$, $p<.05$]가 나타났으며, 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과 [$F(1, 164)=.57$, ns]는 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 긍정사건보다 부정사건을 경험한 후 변화가 더 많다고 할 수 있다.

일화 정보에 대해서 자아존중감의 주효과 [$F(1, 164)=2.97$, ns]와 사건정서의 주효과 [$F(1, 164)=.02$, ns]가 나타나지 않았으며, 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과 [$F(1, 164)=.45$, ns]도 통계적으로 유의하지 않았다. 나의 정보에 대해서는 자아존중감의 주효과 [$F(1, 164)=12.43$, $p<.001$]가 나타났으나 사건정서의 주효과 [$F(1, 164)=2.17$, ns]는 나타나지 않았으며, 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과 [$F(1, 164)=.41$, ns]도 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 자아존중감이 높은 사람이 낮은 사람보다 사건에 관련된 나의 정보를 더 많이 기억한다고 할 수 있다. 타인 정보에서는 자아존중감의 주효과 [$F(1, 164)=7.60$, $p<.01$]가 나타났으나 사건정서의 주효과 [$F(1, 164)=2.65$, ns]는 나타나지 않았으며, 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과 [$F(1, 164)=2.03$, ns]도 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 자아존중감이 높은 사람이 낮은 사람보다 사건에 관련된 타인의 정보를 더 많이 기억한다고 할 수 있다.

자아존중감과 사건 정서에 따른 기억의 회상량

자아존중감과 사건 정서에 따라 담화의 회상량으로 평가한 기억의 특성에 차이가 있는지를 알아보기 위해 기억 특성에 대한 이원변량분석을 실시

하였고, 기억 특성 세부 범주의 평균과 표준편차는 표 5에 제시하였다. 변량분석 결과, 나의 정보에 대해서는 자아존중감의 주효과 [$F(1, 164)=6.91$, $p<.01$]와 사건정서 주효과 [$F(1, 164)=21.06$, $p<.001$]가 있었으며, 자아존중감과 사건정서 상호작용 효과 [$F(1, 164)=.16$, ns]는 나타나지 않았다. 그러므로 자아존중감이 낮은 사람보다 높은 사람이 그리고 긍정사건보다 부정사건에서 자신에 관한 정보를 더 많이 회상하였다고 할 수 있다. 내 정보의 하위 범주별로 살펴보면 나의 언어에 대해서 자아존중감의 주효과 [$F(1, 164)=.82$, ns]와 사건정서의 주효과 [$F(1, 164)=1.29$, ns]가 나타나지 않았으며, 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과 [$F(1, 164)=.82$, ns]도 통계적으로 유의하지 않았다. 나의 행동에서는 자아존중감의 주효과 [$F(1, 164)=.41$, ns]는 없었으나 사건정서의 주효과 [$F(1, 164)=8.64$, $p<.05$]가 나타났으며, 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과 [$F(1, 164)=.07$, ns]는 없었다. 따라서 긍정사건보다 부정사건에서 내 행동에 대한 발언이 더 많다고 할 수 있다. 나의 정서에서는 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과 [$F(1, 164)=.07$, ns]는 없었으나 자아존중감의 주효과 [$F(1, 164)=5.14$, $p<.05$] 및 사건정서의 주효과 [$F(1, 164)=10.16$, $p<.01$]가 나타났다. 따라서 자아존중감이 높은 사람이 낮은 사람보다 또한 긍정사건보다 부정사건에 대해 자신의 정서에 관한 발언을 더 많이 한다고 할 수 있다. 나의 사고에 대해서는 자아존중감의 주효과 [$F(1, 164)=.65$, ns]는 없었으나 사건정서의 주효과 [$F(1, 164)=11.31$, $p<.05$]가 나타났으며, 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과 [$F(1, 164)=.01$, ns]는 없었다. 따라서 긍정사건보다 부정사건에 대해 나의 생각을 더 많이 발언한다고 할 수 있다. 자아존중감에 따른 긍정사건과 부정사건

표 5. 자아존중감과 사건 정서에 따른 기억 회상량의 평균과 표준편차

사건정서	세부 범주	자아존중감 저집단			자아존중감 고집단			
		M(SD)	M	SD	M(SD)	M	SD	
긍정	일화 정보	사건		11.30	5.69		12.64	5.79
		시간	26.45	8.67	1.75	29.68	9.55	3.00
		장소	(7.31)	3.00	1.28	(9.85)	3.07	1.59
		지각		3.47	2.70		4.43	2.69
	자기 정보	언어		2.03	1.48		2.73	1.78
		행동	9.20	1.68	2.17	11.34	2.23	1.4
		정서	(3.78)	2.23	1.44	(3.75)	2.84	2.00
		사고		3.28	1.84		3.55	1.78
	타인 정보	언어		4.35	2.56		6.30	2.92
		행동	5.68	.88	1.34	8.80	1.89	1.88
		정서	(3.39)	.45	.82	(4.28)	.61	1.02
		기타		1.25	1.21		1.07	1.13
부정	일화 정보	사건		11.40	4.57		12.09	5.43
		시간	27.03	9.08	2.17	26.89	8.84	1.86
		장소	(6.50)	2.80	1.11	(7.20)	2.41	1.26
		지각		3.75	2.95		3.55	1.93
	자기 정보	언어		2.63	2.35		2.80	1.91
		행동	12.73	2.65	2.03	14.30	3.05	2.18
		정서	(4.77)	3.13	2.03	(5.66)	3.91	2.37
		사고		4.33	2.01		4.55	2.18
	타인 정보	언어		4.53	3.55		4.93	2.78
		행동	6.65	1.75	1.85	7.80	2.25	2.08
		정서	(4.16)	.38	.63	(4.26)	.61	1.08
		기타		1.63	1.90		2.02	1.68
비일화 정보	의미	4.35	1.63	1.90	4.95	2.02	1.68	
	반복	(3.04)	1.20	1.67	(2.71)	1.41	1.32	
	기타		1.53	1.49		1.52	1.58	

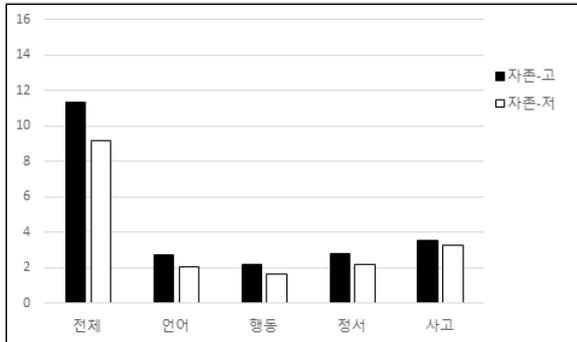


그림 1. 자아존중감에 따른 긍정사건의 자기 정보 회상량의 평균

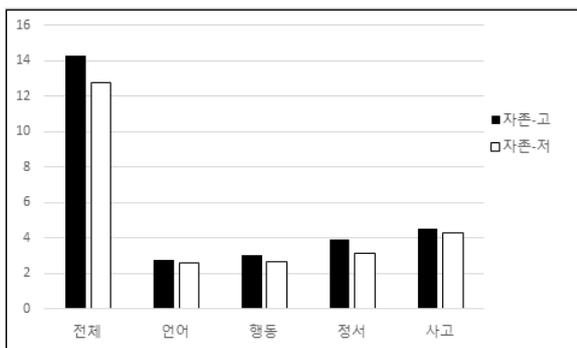


그림 2. 자아존중감에 따른 부정사건의 자기 정보 회상량의 평균

에서의 나의 정보 회상량 평균을 그림 1과 2에 제시하였다.

타인 정보에 대해서는 자아존중감의 주효과[$F(1, 164)=11.61, p<.01$]가 나타났으나 사건정서 주효과[$F(1, 164)=.00, ns$]는 없었으며, 자아존중감과 사건정서 상호작용 효과[$F(1, 164)=2.49, ns$]도 나타나지 않았다. 그러므로 자아존중감이 높은 사람이 낮은 사람보다 타인에 관한 정보를 더 많이 회상한다고 할 수 있다. 타인 정보의 하위범주별로 살펴보면, 타인의 언어에서는 자아존중감의 주효과[$F(1, 164)=6.57, p<.05$]가 나타났으나 사건정서의 주

효과[$F(1, 164)=1.68, ns$]와 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과[$F(1, 164)=2.81, ns$]는 없었다. 따라서 자아존중감이 높은 사람이 낮은 사람보다 타인의 했던 말을 더 많이 회상한다고 할 수 있다. 타인의 행동에서는 자아존중감의 주효과[$F(1, 164)=7.23, p<.01$]와 사건정서의 주효과[$F(1, 164)=4.86, p<.05$]가 나타났으며 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과[$F(1, 164)=.83, ns$]는 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 자아존중감이 낮은 사람보다 높은 사람이 또 긍정사건보다 부정사건일 때 타인의 행동에 대해 더 많이 발언한다고 할 수 있다. 타인의 정서에 대해서는 자아존중감 주효과[$F(1, 164)=2.04, ns$]와 사건 정서 주효과[$F(1, 164)=.07, ns$], 자아존중감과 사건정서의 상호작용 효과[$F(1, 164)=.07, ns$] 모두 나타나지 않았다.

총체적인 일화정보에 대해서는 자아존중감의 주효과[$F(1, 164)=1.62, ns$]와 사건정서 주효과[$F(1, 164)=.84, ns$], 자아존중감과 사건정서 상호작용 효과[$F(1, 164)=1.93, ns$] 모두 나타나지 않았다. 일화정보의 하위 범주별로 살펴보면, 사건에서는 자아존중감 주효과[$F(1, 164)=1.48, ns$], 사건정서 주효과[$F(1, 164)=.07, ns$], 자아존중감과 사건정서 상호작용 효과[$F(1, 164)=.15, ns$] 모두 나타나지 않았으며, 시간에서도 자아존중감 주효과[$F(1, 164)=.83, ns$], 사건정서 주효과[$F(1, 164)=.19, ns$], 자아존중감과 사건정서 상호작용 효과[$F(1, 164)=2.51, ns$] 모두 나타나지 않았다. 장소에 대해서는 자아존중감 주효과[$F(1, 164)=1.48, ns$]는 없었으나 사건정서 주효과[$F(1, 164)=.07, p<.05$]가 나타났고 자아존중감과 사건정서 상호작용 효과[$F(1, 164)=1.25, ns$]가 나타나지 않았으므로 부정적인 사건보다 긍정적인 사건에 관련된 장소를 더 많이 회상한다고 할 수 있다. 지각에서는 자아 존

중감 주효과[$F(1, 164)=.89, ns$], 사건정서 주효과 [$F(1, 164)=.59, ns$], 자아존중감과 사건정서 상호 작용 효과[$F(1, 164)=2.12, ns$] 모두 통계적으로 유의하지 않았다.

총체적인 비일화정보에 대해서는 자아존중감의 주효과[$F(1, 164)=2.28, ns$]와 사건정서 주효과 [$F(1, 164)=.52, ns$], 자아존중감과 사건정서 상호 작용 효과[$F(1, 164)=.03, ns$] 모두 나타나지 않았다. 비일화정보의 하위 범주별로 살펴보면, 의미 범주에서는 자아존중감 주효과[$F(1, 164)=4.77, p<.05$]가 나타났으나 사건정서 주효과[$F(1, 164)=2.44, ns$]와 자아존중감과 사건정서 상호작용 효과 [$F(1, 164)=.87, ns$]가 나타나지 않았으므로 자아존중감이 높은 사람이 낮은 사람보다 의미기억의 인출이 더 많다고 할 수 있다. 반복에서는 자존감 주효과[$F(1, 164)=.13, ns$]는 없었으나 사건정서 주효과[$F(1, 164)=4.77, p<.05$]가 나타났고 자아존중감과 사건정서 상호작용 효과[$F(1, 164)=.53, ns$]가 나타나지 않았으므로 긍정사건보다 부정사건을 회상할 때 반복적인 내용을 더 많이 말한다고 할 수 있다. 마지막으로 기타에서는 자아존중감 주효과 [$F(1, 164)=.19, ns$], 사건정서 주효과[$F(1, 164)=3.00, ns$], 자아존중감과 사건정서 상호작용 효과 [$F(1, 164)=.18, ns$] 모두 통계적으로 유의하지 않았다.

자기존중기억의 주제

사건 정서에 따라 회상한 사건의 주제에 차이가 있는지를 알아보기 위해 χ^2 검정을 실시하였다. 표 6에서 담화 주제별 빈도 및 백분율을 볼 수 있고 주요 주제인 성취와 관계에 대한 검정 결과, 긍정적 사건에서는 자아존중감과 담화 주제 간 분포의 차이가 없는 것으로 나타난 반면, 부정적 사건에서는 분포의 차이가 있는 것으로 나타났다. 부정사건의 경우, 자아존중감 저집단일 때 성취 주제가 30%, 관계 주제가 60%였으며 자아존중감 고집단에서는 성취가 16.7%, 관계 70.5%로 나타나 두 집단 모두 사건의 주제는 성취보다 관계에 초점이 더 맞춰져 있다고 할 수 있다.

논 의

본 연구는 청년의 자기존중기억에 대한 심리적 거리에 영향을 미치는 요인인 자아존중감과 사건 정서에 따라 자기 경험에 대한 회상에 어떤 차이가 있는지 알아보기 위해 수행되었다. 연구 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 담화 특성 측면에서 자아존중감이 높은 사람은 낮은 사람보다 자기 경험을 이야기하는 시간

표 6. 사건 정서에 따른 담화 주제의 차이

단위: 개(%)

		성취	관계	성취 및 관계	기타	전체	χ^2
긍정사건	자존감 저집단	60(50)	48(40)	6(5)	6(5)	120(100)	1.96
	자존감 고집단	56(42.4)	65(49.2)	3(2.3)	8(6.1)	132(100)	
부정사건	자존감 저집단	36(30)	72(60)	2(1.7)	10(8.3)	120(100)	5.84*
	자존감 고집단	22(16.7)	93(70.5)	4(3.0)	13(9.8)	132(100)	

* $p<.05$

이 더 길고 발화 단어 수가 더 많았다.

둘째, 리커트 척도로 평가한 기억의 질에서 자아존중감이 높은 사람이 낮은 사람보다 사건에 관련된 나의 정보뿐만 아니라 타인의 정보를 더 많이 기억하며 사건에 대한 선명도가 더 높았다. 반면, 자아존중감이 낮은 사람은 긍정사건보다 부정사건에 대한 정서 강도가 더 높았다. 또한 자아존중감의 고저에 상관없이 긍정사건보다 부정사건을 경험한 후 느낌과 생각의 변화가 더 많았다.

셋째, 회상량 분석에 의하면 자아존중감이 높은 사람이 낮은 사람보다 나와 타인에 관한 정보를 더 많이 회상했으며 자아존중감과 상관없이 긍정사건보다 부정사건에서 나에 관한 정보를 더 많이 회상하였다. 구체적으로 살펴보면 자아존중감 고집단이 나의 정서와 타인의 말과 행동을 더 많이 회상했으며 자아존중감 고저와 무관하게 부정사건에서 나의 행동·정서·생각, 타인의 행동을 더 많이 회상하였다. 그 외에 자아존중감 고집단이 의미기억 회상이 많았으며 자아존중감 고저집단 모두 긍정사건의 장소에 관한 정보가 더 많았고 부정사건에서는 동일한 내용의 반복적인 언급이 더 많았다.

넷째, 자기존중기억 사건이 부정적인 경험일 때 성취보다 관계 주제에 초점이 맞추어져 있었다.

상기 결과는 아래와 같이 종합할 수 있다. 먼저 자아존중감 측면에서 자아존중감이 높은 사람은 자신의 경험을 더 선명하게 기억하고 사건에 관련된 자신 및 타인에 관한 정보를 더 많이 회상했는데, 이러한 결과는 리커트 척도 점수와 녹취록 범주 분류를 통한 회상량 분석에서 동일한 결과를 보임으로써 결과의 신뢰를 높여준다. 이와 같이 자아존중감이 높은 사람이 사건의 선명성이 높고 자신과 타인에 대한 정보가 많았으므로 이들의 사건 구술 시간이 길고 구술 단어 수가 많은 것으로 보인다. 그

리고 사건의 정서 측면의 결과를 종합해 보면, 자아존중감 수준에 상관없이 청년은 긍정사건보다 부정사건에서 자신에 관한 정보를 더 많이 기억했으며 긍정사건보다 부정사건 경험 후 사고와 정서 변화가 더 많았다. 이에 더하여 부정사건의 경우에는 성취보다 관계에 관한 내용의 사건이 더 많았다. 또한 자아존중감과 사건 정서에 따른 기억의 특성 분석에서 유일하게 상호작용이 나타나 단순주효과 분석을 통해 얻은 결과는, 자아존중감이 낮은 사람은 높은 사람에 비해 자신이 경험한 부정적인 사건에 대한 부정적인 정서가 더 강하다는 것이었다.

우리는 자기에 대해 긍정적으로 느꼈던 사건을 부정적으로 느꼈던 사건보다 더 잘 기억하는 경향이 있는데, 이러한 긍정 편향을 통해 자기 개념을 긍정적으로 유지하거나 증가시키는 것을 자전적 기억의 자기향상기능이라 한다. 본 연구에서 청년이 긍정적 사건보다 부정적 사건에서 나의 정보를 더 많이 기억했으며, 자아존중감이 높은 청년이 긍정사건의 정보를 더 잘 회상한다는 결과를 찾지 못했다. 이는 자전적 기억의 자기향상기능을 반영하지 않으며 긍정적 사건을 더 상세히 기억하는 긍정 편향이 자아존중감이 높은 사람에게 더 크게 나타난 선행연구 결과도 지지하지 않는다(D'Argembeau & Van der Linden, 2008; Demiray & Janssen, 2015). 자전적 기억의 자기향상기능이 나타난 이들 연구에서는 그 대상이 연령층의 구분 없이 10대부터 중년까지 혹은 10대부터 노년까지였으므로 청년에만 초점을 맞추었을 때에도 발견되는 현상임을 확증할 수 없다. 한편, 청년과 노인집단을 비교, 분석한 Comblain 등(2005)의 연구에서는 청년과 노인 모두 자기향상기능이 발견되지 않았는데, 노인은 청년보다 부정사건을 더 긍정적으로 재평가하는 경향이 나타나 청년과 노인은 자기 경험에 대한 사

고나 정서가 같지 않음을 보여 주었다. 이러한 결과와 관련하여 자전적 기억을 사용하지는 않았으나 얼굴이나 사진을 사용한 실험으로 사회정서적 선택 이론에서 제기하는 긍정성 효과, 즉 노년기 정서적 안녕감 유지를 위해 노인이 정적 자극에 주의를 더 기울이고 정적 자극을 더 잘 기억하는 현상을 검증한 연구에 주목할 필요가 있다. 노인과 달리 청년은 목표 수행에 있어서 긍정적 자극이나 중성적 자극보다 부정적 자극의 방해를 더 많이 받았으며 (Thomas & Hasher, 2006), 긍정 정서의 사진보다 부정 정서 사진을 더 많이 회상함으로써 청년이 부정적 자극에 주의를 기울인다는 것을 보여주었다 (Nashiro & Mather, 2010). 이와 같이 자전적 기억을 사용한 연구에서 청년의 자기향상기능이 일관되게 나타나지 않았으며, 얼굴이나 사진을 이용한 연구에서 긍정성 효과가 청년에게는 발견되지 않았으므로 청년 및 노인집단을 비교하는 조건에서 자전적 기억을 사용하여 긍정 편향이 나타나는지, 구체적으로 기억의 어떤 영역에서 연령차가 발견되는지 검증할 필요가 있을 것이다.

자아존중감은 자기에 관한 지식을 담고 있으며 자기 평가이자 자기에 대한 총체적인 태도이다. Christensen 등(2003)은 자아존중감이 경험에 대한 자전적 기억의 편향과 관련이 있다고 제안한 바 있다. Orth 등(2012)은 자아존중감이 청년기부터 증가하기 시작하여 중년기에 절정에 이르고 노년기에 감소하는데, 정서와 우울, 관계, 직업만족, 건강 등의 전생애 경로에 영향을 준다는 것을 보여 주면서 자아존중감이 삶의 중요 영역에서 성공과 실패의 단순한 부수현상이 아니라 실제의 생활경험을 예측해 줄 수 있는 요인이라고 주장하였다. Demirci와 Eksi, Eksi(2019)도 자아존중감은 사랑, 일, 건강 경험에 유의한 이득이 있으므로 자아존중

감이 높거나 자신에 대해 긍정적으로 느끼는 주관적 경험은 본질적으로 바람직하다고 주장하면서 자아존중감을 기반으로 자신을 칭찬하는 것이 삶의 조화 및 삶의 만족을 증가시킨다고 하였다. 이와 같이 자아존중감은 자기개념과 관련이 있으면서 삶의 다양한 영역에 영향을 미친다. 본 연구에서 자존감의 고저에 상관없이 청년은 긍정사건보다 부정사건에서 내 정보를 더 많이 기억했는데, 자아존중감이 낮은 청년은 높은 청년보다 부정사건을 더욱 부정적으로 느끼는 것으로 나타났다. 자아존중감이 낮으면 부정적인 사건을 심리적으로 가깝게 느끼고 (김영경, 김혜리, 2019) 자신을 부정적으로 평가하고 부정적 피드백을 일반화하는 경향이 있고 이로 인해 우울이나 불안을 경험하게 되며, 자기 수용이 어렵다(Smith & Petty, 1996; Thompson & Waltz, 2008). 이를 고려할 때 자아존중감이 낮은 청년은 실수를 범하거나 실패, 거절, 비판에 직면하면 자신을 있는 그대로 가치 있게 여기기보다 그 사건을 매우 중요하게 생각하고 부정적 정서를 강하게 느끼면서 자신을 더욱 부정적으로 평가할 가능성이 있다. 즉 자아존중감 수준에 따라 부정적 사건 경험의 부정적 영향에 차이가 있을 수 있고, 이러한 영향이 자기 개념으로 연결될 수 있을 것이다.

Carstensen 등(2003)에 의하면 청년은 자기 앞에 시간이 한없이 펼쳐져 있는 상황에서 삶에 필요한 자원을 얻기 위해 지식과 경험을 쌓고 관계를 넓히는 것이 삶의 목표가 된다. 따라서 성취 관련 사건뿐만 아니라 관계 관련 사건도 청년에게 중요하고 성취 및 관계에서의 성공과 실패는 긍정적 또는 부정적 정서를 일으키며 자기개념에 영향을 줄 것이다. 이처럼 성취와 관계가 모두 청년에게 주요한 주제임에도 불구하고 부정 사건의 주제가 관계

에 초점이 맞추어져 있으며 부정사건에서의 나와 타인 관련 정보를 더 많이 회상하는 것은 긍정적 사회관계가 주는 영향보다 부정적인 사회관계가 미치는 악영향이 크기(Pillemer, Ivcevic, Gooze, & Collins, 2007) 때문일 것으로 생각된다. 긍정정서가 자아존중감을 높이지 못하지만 부정정서는 비록 강도가 약하기는 해도 자아존중감을 낮춘다는(Orth, Robins, Widaman, 2012)는 점에서도 부정사건의 영향력을 짐작할 수 있다. 이외에도 문화적 배경 측면에서 우리나라가 개인의 독립성과 독특성을 강조하기보다는 인간관계, 집단의 조화나 일치를 중시하는 문화이므로 사회관계에서의 무능이나 실패는 자신에 대한 부정적 정서와 사고에 영향을 더 크게 미칠 수 있다.

본 연구에서는 실험실 과제나 설문지가 아니라 참가자가 실제로 경험한 생활사건에 대한 기억인 자전적 기억을 사용함으로써 자연스럽고 실증적인 자기개념에 접근하였고, 리커트 척도 점수뿐만 아니라 구술한 자전적 기억의 세부항목을 분석하여 결과의 객관성 수준을 높였다. 본 연구가 자전적 기억으로 긍정편향을 알아봄으로써 자전적 기억의 자기향상기능을 검증한 연구로, 단순히 긍정 편향의 검증이 아니라 긍정적 사건과 부정적 사건의 어떤 기억특성요소에서 회상량의 차이가 있는지, 어떤 주제의 경험이 영향력이 큰지, 청년의 자아존중감 수준에 따라 어떤 차이가 나타나는지를 살펴보았다. 자전적 기억을 통해 개인이 자기개념을 어떻게 형성하고 유지하는지를 좀 더 면밀하게 이해하고자 한 것은 새로운 시도라고 할 수 있다. 그리고 본 연구 결과가 청년의 긍정적인 자기 개념 고취를 위한 프로그램에 중요한 정보를 제공해 줄 수 있다는 점도 연구 의의라고 할 수 있다.

한편 본 연구에는 제한점이 있으며, 연구 제한점

과 추후연구에 대해 기술하면 다음과 같다. 연구 대상자가 대학교 재학생이므로 본 연구 결과를 청년 일반적으로 적용할 때 참가자 집단의 특성을 고려해야 할 것이다. 예컨대 본 연구 참가자들은 자기 존중기억으로 대학교 입시에 관련된 내용이나 대학 생활에서의 인간관계 등에 관한 내용을 많이 회상하였다. 또한 자전적 인터뷰를 할 때 인터뷰어가 누구인가, 즉 인터뷰어의 연령, 성별, 외모, 목소리, 억양, 말투 등은 구술 내용에 영향을 미칠 수 있다. 본 연구에서는 연구자가 모든 참가자와 인터뷰를 진행하였고 많은 참가자가 자신의 정서를 솔직하게 드러내고 자신의 경험을 털어 놓은 것에 대해 즐거움을 표시하였으나 인터뷰어의 영향을 완전히 제거했다고 할 수는 없을 것이다. 이러한 제한점을 인지하고 청년이 인간관계에 관련된 경험을 부정적 사건으로 많이 회상한 만큼 추후 연구에서 어떤 관계의 대상과 어떤 문제로 어려움을 느끼고 괴로워하는지를 구체적으로 살펴보는 한편, 청년은 어떤 관계 기술을 사용하고 스트레스에 대처하고 있는지 알아보아야 할 것이다. 그리고 청년에서는 나타나지 않은 자전적 기억에서의 긍정 편향이 노년층에서는 발견되는지를 검증해야 할 것이다. 또한 본 연구 결과를 참조하여 청년 대상의, 특히 자아존중감이 낮은 청년을 대상으로 긍정적 자기개념 증진 프로그램을 구성하여 그 실행 효과를 검증할 필요가 있을 것이며, 자기 경험 회상 녹취록의 언어분석을 통해 자아존중감의 고저에 따라 어떤 언어 차이가 실재하는지 살펴보는 것도 의미가 있을 것이다.

참고문헌

- 김영경, 김혜리 (2019). 청년과 노인의 자기존중기억의 심리적 거리로 살펴본 자전적 기억이 자기 개념에 미치는 영향. *인간발달연구*, 26(1), 27-47.
- Baddeley, A. (1987). But what the hell is it for? In M. M. Gruneberg, P. E. Morris, & R. N. Sykes (Eds.), *Practical aspects of memory: Current research and issues* (pp. 3-18). Chichester, England: Wiley.
- Barclay, C. R. (1996). autobiographical remembering: Narratives constrains on objectified selves. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 94-125). Cambridge: Cambridge University Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression clinical experimental and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Bluck, S., Alea, N., Haberman, T., & Rubin, D. C. (2005). A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, 23(1), 91-117.
- Brown, J. D. (1993). Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing. In J. Suls. (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (Vol 4, pp. 27-58). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103-123.
- Chessell, Z. J. Rathbone, C. J., Souchay, C., Charlesworth, L., & Moulin, C. J. A. (2014). Autobiographical memory, past and future events, and self-images in younger and older adults. *Self and Identity*, 13(4), 380-397.
- Christensen, T. C., Wood, J. V., & Barrett, L. F. (2003). Remembering everyday experience through the prism of self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 51-62.
- Cohen, G. (1998). The effects of aging on autobiographical memory. In C. P. Thompson, D. J. Herrmann, D. Bruce, D. J. Read, D. G. Payne, & M. P. Toglia, (Eds.), *autobiographical memory: Theoretical and applied perspectives* (pp. 105-123). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Comblain, C., D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2005). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for emotional and neutral events in older and younger adults. *Experimental Aging Research*, 31(2),

- 173-189.
- Conway, M. A. (1996). Autobiographical knowledge and autobiographical memories. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 67-93). Cambridge: Cambridge University Press.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language, 53*(4), 594-628.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review, 107*(2), 261-288.
- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition, 22*(5), 491-529.
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2008). Remembering pride and shame: Self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory, 16*(5), 538-547.
- D'Argembeau, A., Van der Linden, M., d'Acremont, M., & Mayers, I. (2006). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for social and non-social events in social phobia. *Memory, 14*(5), 637-647.
- Demiray, B., & Bluck, S. (2011). The relation of the conceptual self to recent and distant Autobiographical memories. *Memory, 19*(8), 975-992.
- Demiray, B., & Janssen, S. M. J. (2015). The self-enhancement function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology, 29*(1), 49-60.
- Demirci, I., Eksi, H., & Eksi, F. (2019). Narcissism, life satisfaction, and harmony: the mediating role of self-esteem and self-compassion. *Eurasian Journal of Educational Research, 8*(8), 159-176.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: Or a theory of a theory. *American Psychologist, 28*(5), 404-416.
- Johnson, M. K., Foley, M. A., Suengas, A. G., & Raye, C. L. (1988). Phenomenal characteristics of memories for perceived and imagined autobiographical events. *Journal of Experimental Psychology: General, 117*(4), 371-376.
- Lockhart, R. S. (1989). Consciousness and the function of remembered episodes. In H. L. Roediger & F. I. M. Craik (Eds.), *Varieties of memory and consciousness* (pp. 423-430). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology, 58*(1), 317-344.
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J. F., Winocur, G., & Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: Dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and Aging, 17*(4), 677-689.

- Mckay, M. & Fanning, P. (2000). *Self-esteem: A proven program of cognitive technique for assessing, improvng, ad maintaining your self-esteem*(3rd). Oakland: New Harbinger Publication.
- Nashiro, K., & Mather, M. (2010). How arousal affects younger and older adults' memory binding. *Experimental Aging Research*, 37(1), 108-128.
- Orth, U. Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288.
- Pillemer, D. B. (1992). Remembering personal circumstances: A functional analysis. In E. Winograd & U. Neisser (Eds.), *Affect and accuracy in recall: Studies of "flashbulb" memories* (Emory symposia in cognition 4th ed., pp. 236-264). New York: Cambridge University Press.
- Pillemer, D. B., Ivcevic, Z., Gooze, R. A., & Collins, K. A. (2007). Self-esteem memories: Feeling good about achievement success, feeling bad about relationship distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(9), 1292-1305.
- Rathbone, C. J., & Steel, C. (2015). Autobiographical memory distributions for negative self-images: Memories are organised around negative as well as positive aspects of identity. *Memory*, 23(4), 473-486.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, R. R., & Rosenberg, M. (1978). Self-Esteem and delinquency. *Journal of Youth and Adolescence*, 7(3), 279-294.
- Ross, M., & Wilson, A. E. (2000). Constructing and appraising past selves. In D. L. Schacter & E. Scarry (Eds.), *Memory, brain, and belief* (pp. 231-258). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ross, M., & Wilson, A. E. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgements of subjective distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 792-803.
- Rubin, D. C., Schrauf, R. W., & Greenberg, D. L. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory & Cognition*, 31(6), 887-901.
- Sedikides, C., & Green, J. D. (2000). On the self-protective nature of inconsistency-negativity management: Using the person memory paradigm to examine self-referent memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 906-922.
- Shrauger, J. S. (1975). Responses to evaluation as function of initial self-perceptions. *Psychological Bulletin*, 82(4), 581-596.

- Smith, S., & Petty, R. (1996). Message framing and persuasion: a message processing analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 257-268.
- Story, A. L. (1998). Self-esteem and memory for favorable and unfavorable personality feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(1), 51-64.
- Thomas, R. C., & Hasher, L. (2006). The influence of emotional valence on age differences in early processing and memory. *Psychology and Aging*, 21(4), 821-825.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126.
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 1-25.
- Waters, T. E. A. (2014). Relations between the functions of autobiographical memory and psychological wellbeing. *Memory*, 22(3), 265-275.
- Wilson, A. E., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on your side. *Memory*, 11(2), 137-149.
- Woike, B., Mcleod, S., & Goggin, M. (2003). Implicit and explicit motives influence accessibility to different autobiographical knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(8), 1046-1055.

Recall Pattern of Self-Esteem Memory Based on Self-Esteem and an Event's Emotional Valence in Younger Adults

Young-Kyoung Kim

Research Institute for the Human Mind, Chungbuk National University/ Research Professor

This study investigated the self-enhancement function of autobiographical memory based on self-esteem in younger adults. A total of 84 university students (42 males and 42 females) completed the Rosenberg Self-esteem Scale. They recalled three positive and three negative self-esteem memories and rated the quality of each memory. Based on their self-esteem scores, they were divided into high and low self-esteem level groups. The analysis of variance showed that memories of high self-esteem younger adults were more vivid and they recalled more information about themselves and others for a longer time. Regardless of self-esteem level, younger adults recalled more information about themselves in negative events and experienced more changes in emotions and thoughts after negative events. Negative emotional valence of negative events was higher in younger adults with low self-esteem. The content analysis showed that self-esteem memories of negative experiences focused on social relations rather than achievement. These findings suggest that the self-enhancement function of autobiographical memory does not work in younger adults, and the effects of negative experiences are strong. Self-concepts can be damaged more in younger adults with low self-esteem.

Keywords : autobiographical memory, self-esteem, self-enhancement function, emotional valence, life events, self-concept